



Idrettens Grunnstige Oppgaverally



MÅLSETTING MED TIMEN:

- ✚ Samarbeid
- ✚ Bli kjent med utstyr

En gøy time som krever lite forberedelser og administrasjon for lærer og gir høy aktivitet og mye glede for elevene. Prøv!

UTSTYR:

- ✚ Seks A4-ark nummerert med terningkast/tall fra 1-6 (plastlagt)
- ✚ Tape/limebånd til å henge arkene på vegg
- ✚ 1 terning (vanlig, fleece eller laget av papp)
- ✚ Blyant/penn
- ✚ Registreringsark for terningkast (følger vedlagt – skrives ut)
- ✚ Aktivitetsoppgaver fra 1-6 (skrives ut)



Idrettens Grunnstige Oppgaverally



FORARBEID TIL TIMEN:

- + Ta med utstyr fra lista over til timen
- + Heng opp arkene med tall/terningkast 1 – 6, lett synlig og i god avstand fra hverandre på veggen med tape
- + Legg aktivitetsoppgavene på gulvet under A4-arket m/tilsvarende tall

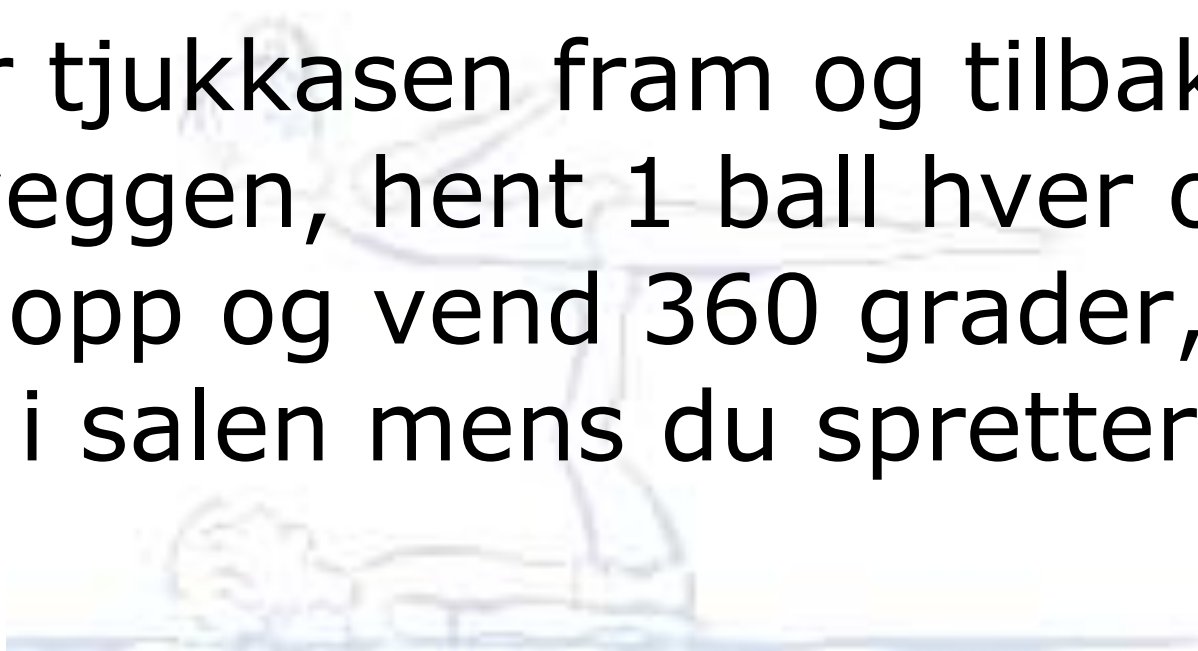
GJENNOMFØRING AV TIMEN:

- + Del elevene inn i grupper à 5 – 6 stk
- + Gruppa
 - o kan lage seg et "kamprop" (Bruk 2 min på dette)
 - o utnevner gruppeleder som skal lese oppgavene høyt
 - o bestemmer hvem som skal kaste terningen
 - o bestemmer hvem som skal notere/krysse av på reg.skjema
- + Start m/terningkast for èn og èn gruppe til alle er i gang. Du som lærer eller "syk" elev ser til at gruppene noterer i riktig rubrikk ved oppstart.
- + Alle på gruppa skal hele tiden være aktivt med – en samlet gjeng løper fra sted til sted
- + Får gruppa samme tall/terningkast flere ganger, gjennomføres ny oppgave under tallet.



1.

Bær tjukkassen fram og tilbake til ribbeveggen, hent 1 ball hver og kast ballen opp og vend 360 grader, løp en runde i salen mens du spretter ballen



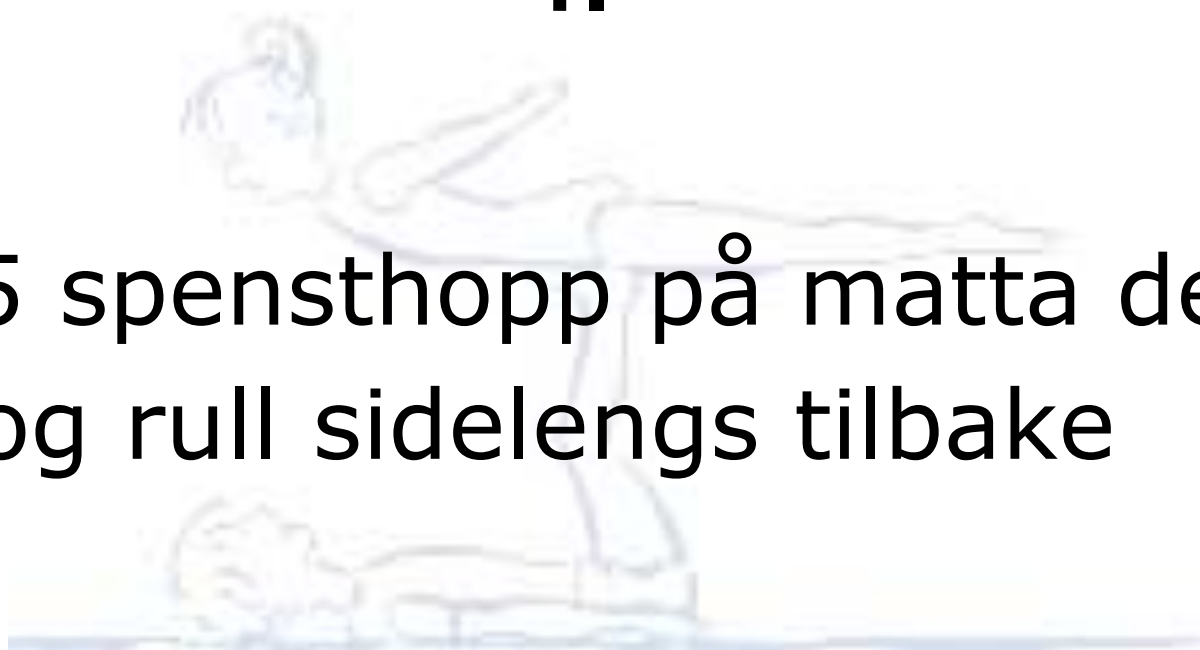


Idrettens Grunnstige Oppgaverally



1.

Hopp 5 spensthopp på matta den ene veien og rull sidelengs tilbake



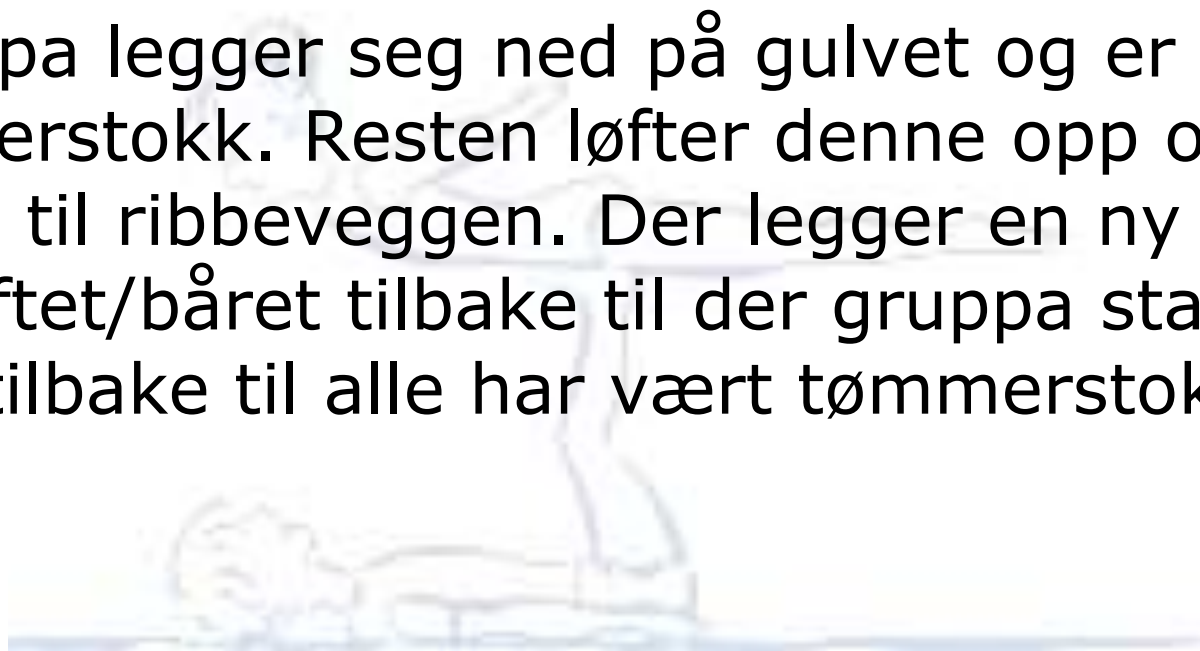


Idrettens Grunnstige Oppgaverally



1.

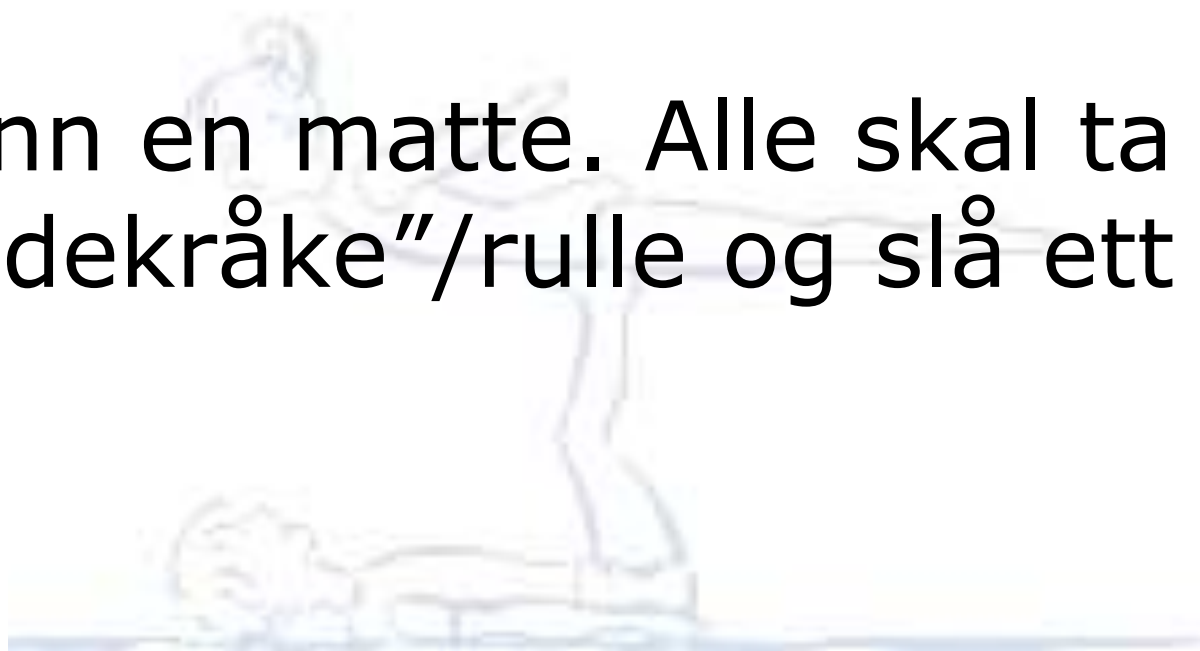
En i gruppa legger seg ned på gulvet og er stiv som en tømmerstokk. Resten løfter denne opp og bærer personen til ribbeveggen. Der legger en ny seg ned og blir løftet/båret tilbake til der gruppa startet. Gå frem og tilbake til alle har vært tømmerstokk en gang.





1.

Finn en matte. Alle skal ta en
"hodekråke"/rulle og slå ett hjul



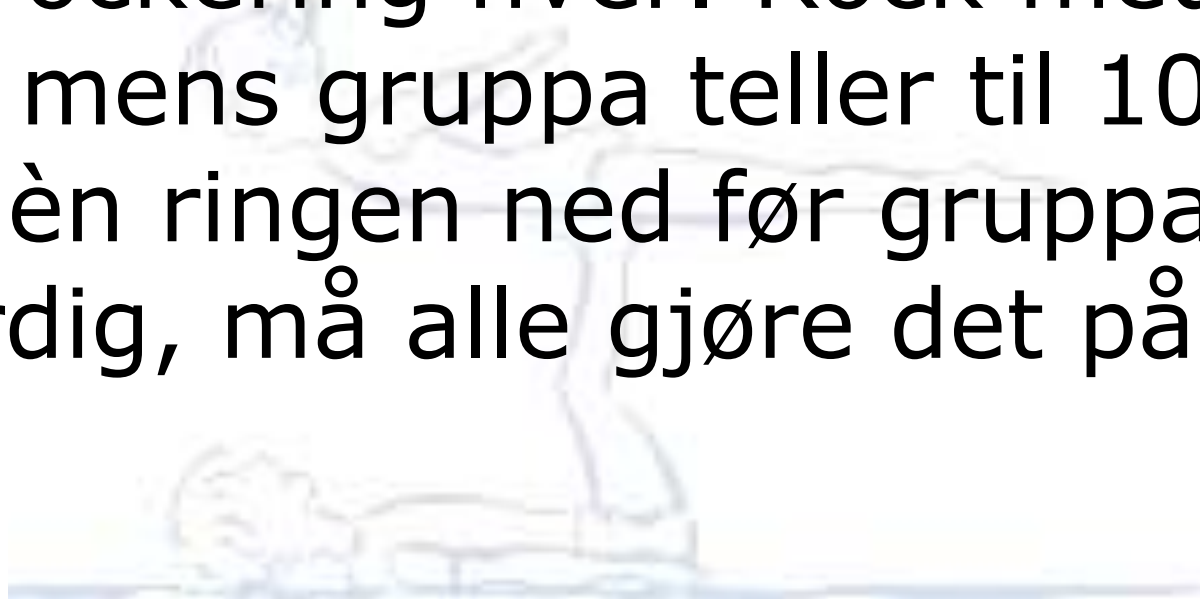


Idrettens Grunnstige Oppgaverally



1.

Ta en rockering hver. Rock med ringen mens gruppa teller til 10. Mister en ringen ned før gruppa har telt ferdig, må alle gjøre det på nytt





2.

Hent en benk. Hopp og ned av benken med en fot på hver side av benken

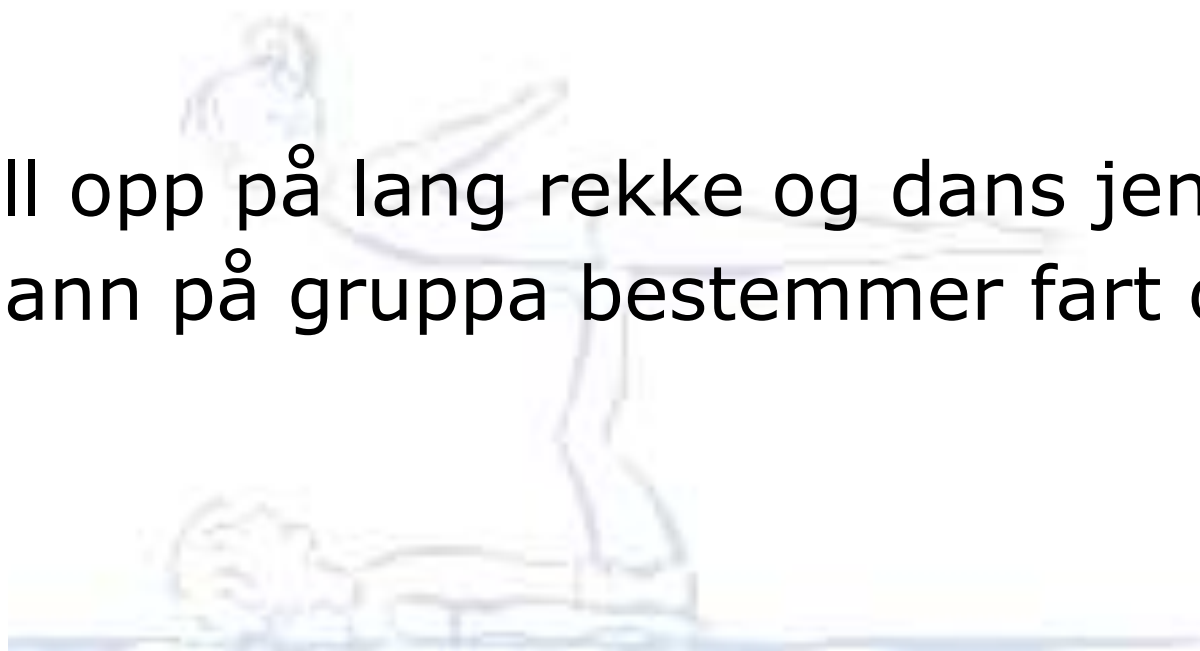
Sett benken opp i ribbeveggen, gå opp benken og klatre ned ribbeveggen

Sett benken ned på gulvet og ta harehopp over benken 2 runder



2.

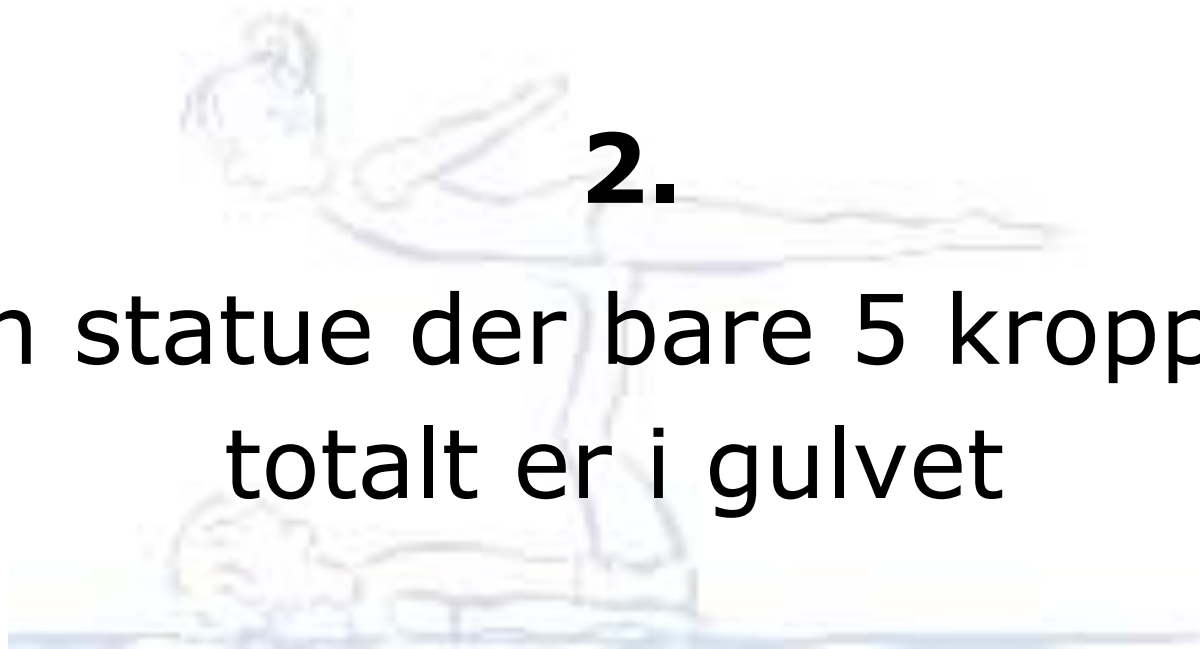
Still opp på lang rekke og dans jenka.
Førstemann på gruppa bestemmer fart og rytme





2.

Lag en statue der bare 5 kroppsdeler
totalt er i gulvet





2.

Finn fram brett og matte.

Alle skal ta 2 strekkhopp med løpefart på brettet.

Sett tilbake brettet og matta.



2.

Hent en ertepose hver.

Legg erteposen på magen og gå på alle fire fra den ene veggen til den andre - magen mot taket.

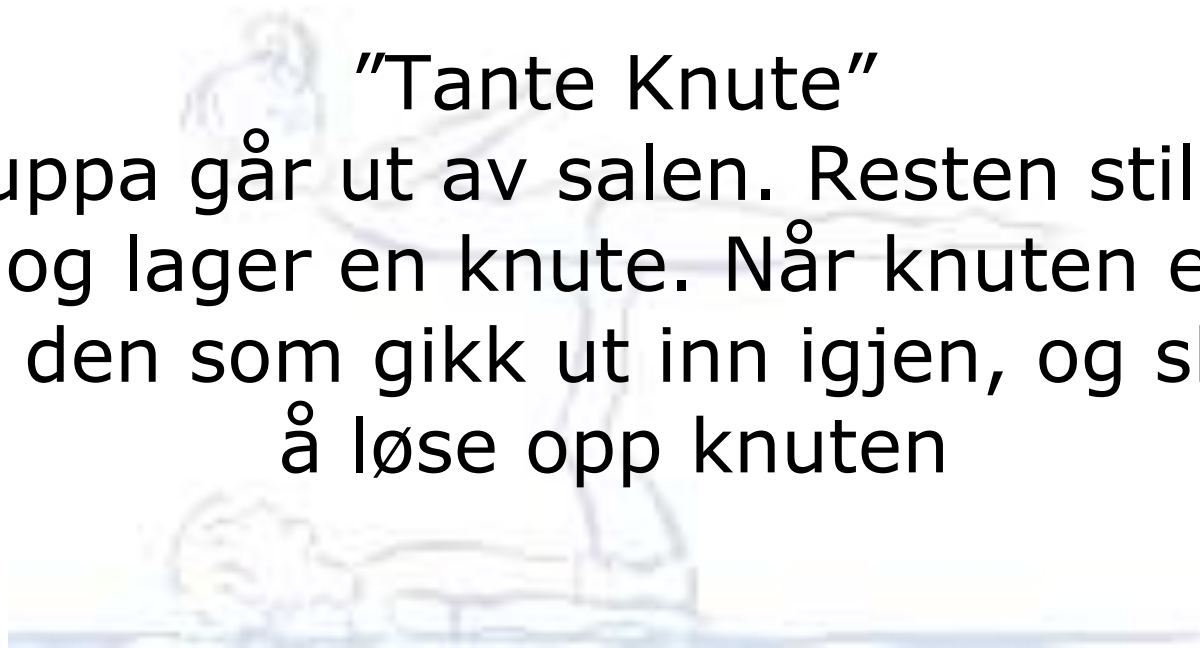
Legg erteposen på ryggen og gå på alle fire tilbake igjen.



2.

"Tante Knute"

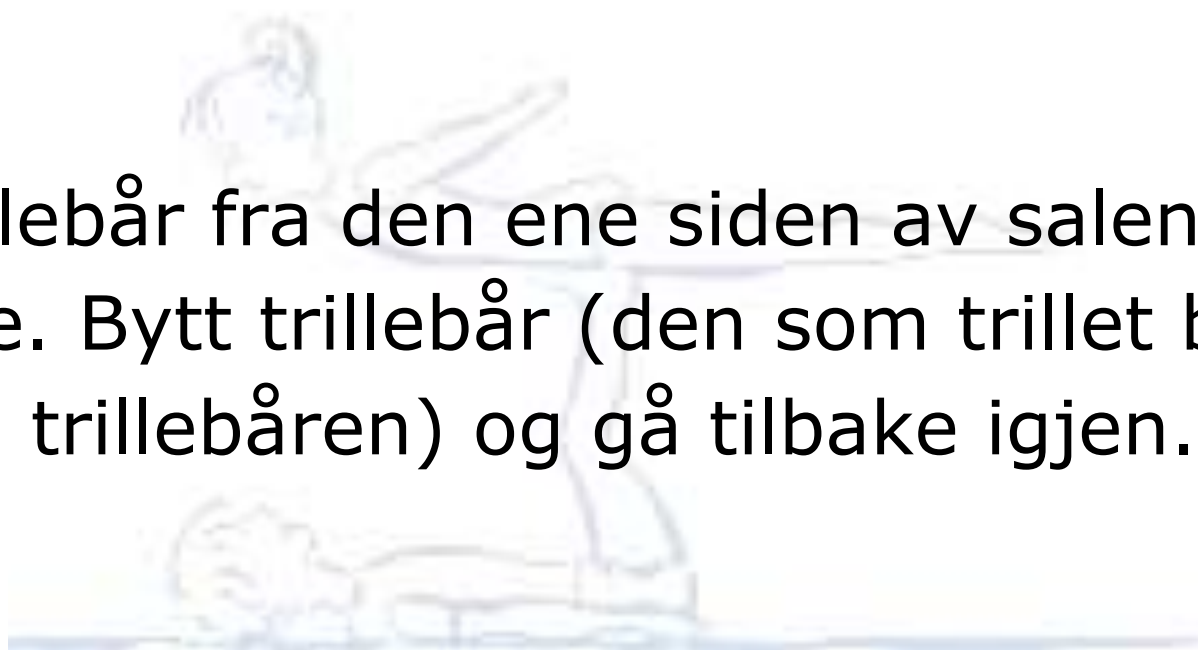
En i gruppa går ut av salen. Resten stiller seg i en ring og lager en knute. Når knuten er ferdig, kommer den som gikk ut inn igjen, og skal prøve å løse opp knuten





3.

Gå trillebår fra den ene siden av salen til den andre. Bytt trillebår (den som trillet blir nå trillebåren) og gå tilbake igjen.



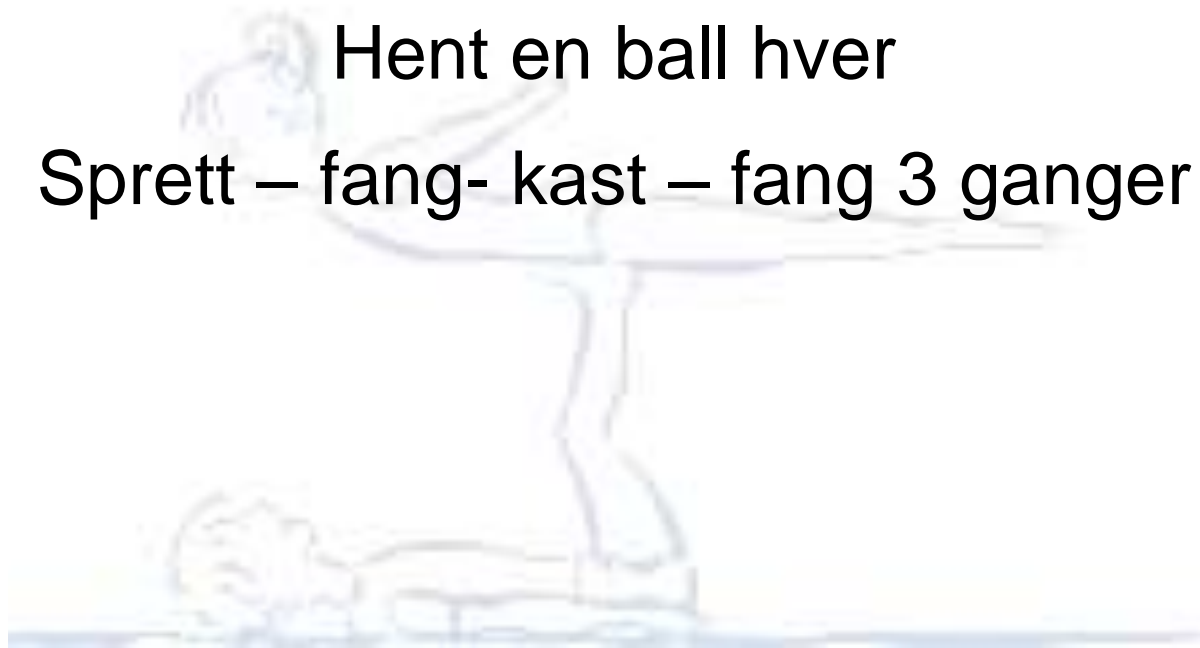


Idrettens Grunnstige Oppgaverally



3.

Hent en ball hver
Sprett – fang- kast – fang 3 ganger

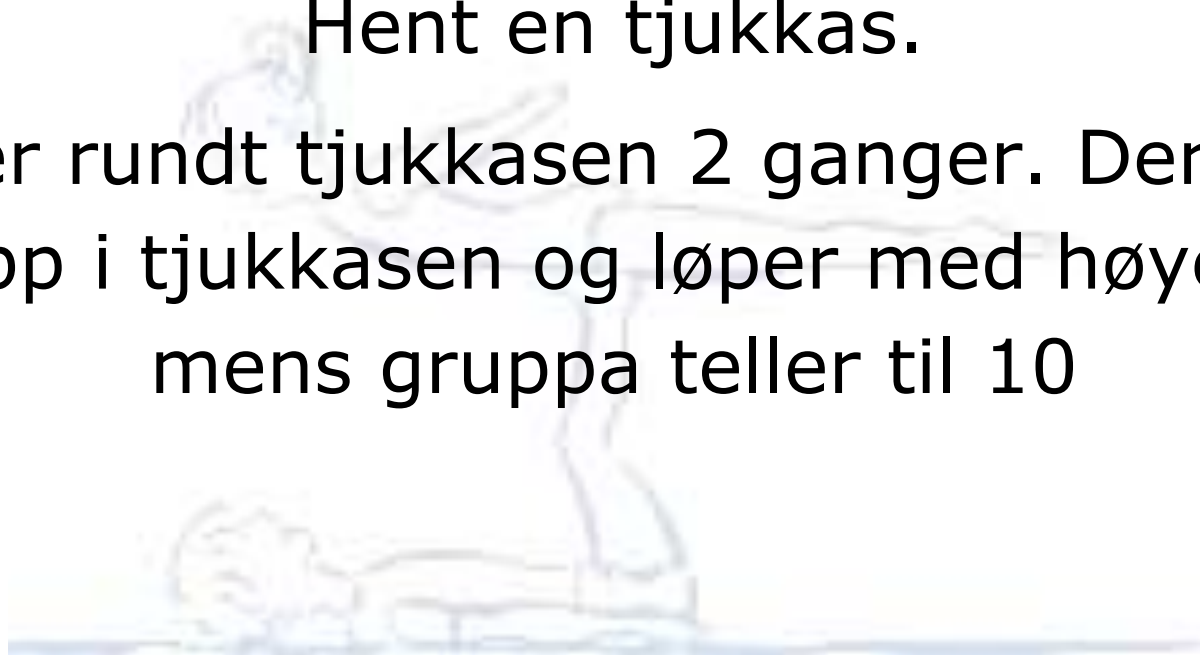




3.

Hent en tjukkass.

Alle løper rundt tjukkassen 2 ganger. Deretter går alle opp i tjukkassen og løper med høye knær mens gruppa teller til 10





3.

Lag en statue.

Alle i statuen må være borti hverandre.

Det er bare lov til å til sammen ha 3 føtter i gulvet. Treneren må godkjenne statuen.

3.



Hent en benk

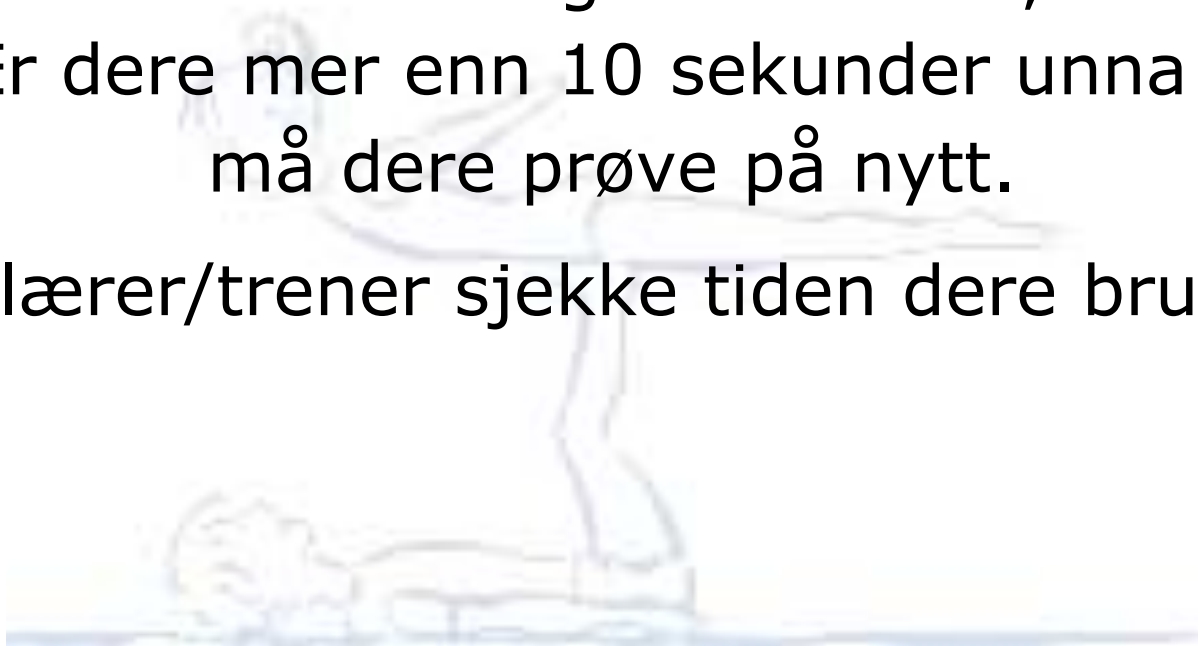
Halve gruppa stiller seg på den ene enden av benken, resten på den andre siden av benken.

De to gruppene skal bytte plass ved å gå forbi hverandre på benken. Ramler noen ned, må dere prøve på nytt. Alle må ha prøvd 3 ganger før dere henter ny oppgave. (Får dere til på første forsøk, må dere ikke prøve mer).



Gå rundt i salen med ertepose på hodet i 1 minutt.
Når dere **tror** det har gått 1 minutt, sitt ned på rompa. Er dere mer enn 10 sekunder unna 1 minutt, må dere prøve på nytt.

Be lærer/trener sjekke tiden dere bruker!

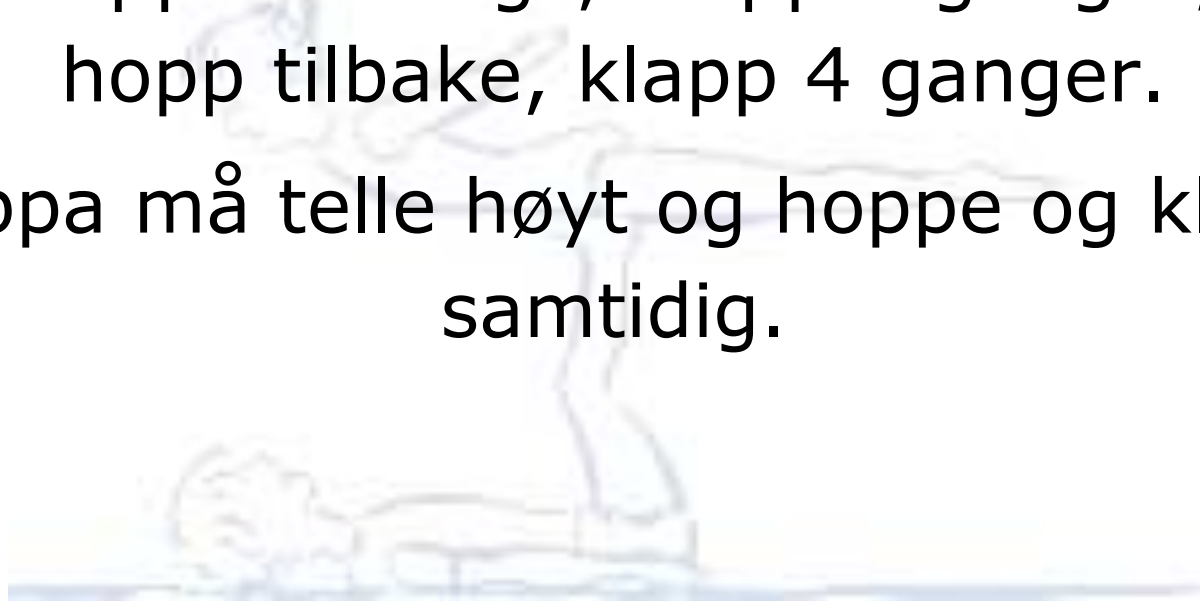




**Idrettens Grunnstige
Oppgaverally**



Still opp 2 og 2, hold hverandre i hendene.
Hopp 4 hopp sidelengs, klapp 4 ganger, hopp 4
hopp tilbake, klapp 4 ganger.
Gruppa må telle høyt og hoppe og klappe
samtidig.



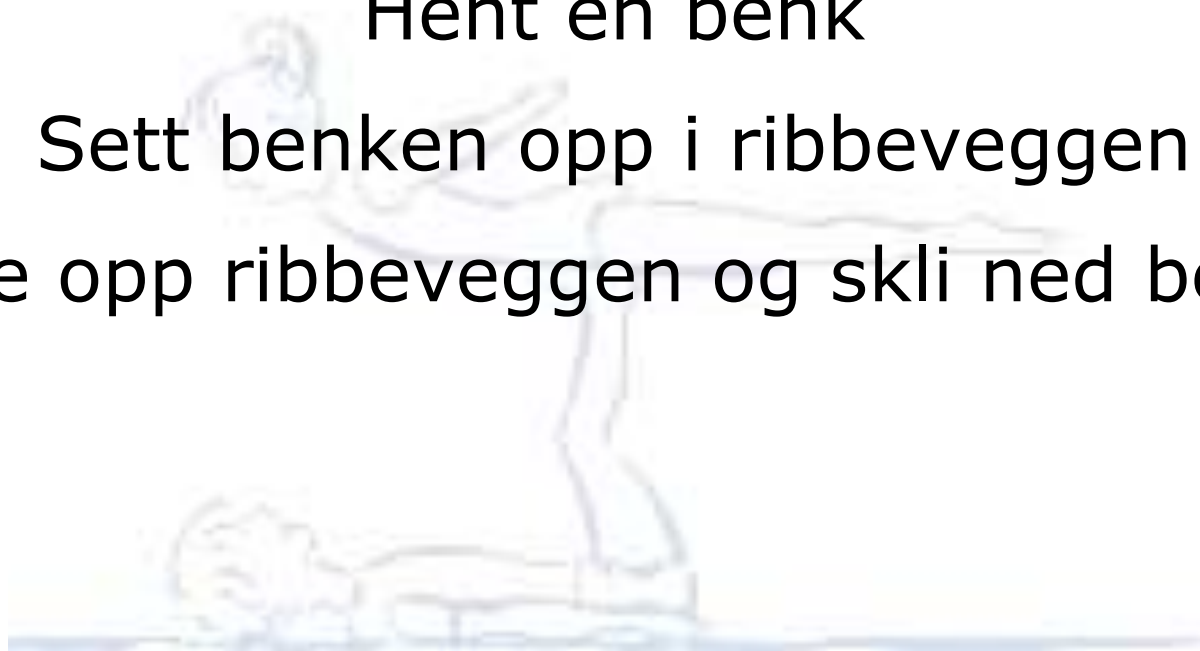


4.

Hent en benk

Sett benken opp i ribbeveggen

Klatre opp ribbeveggen og skli ned benken

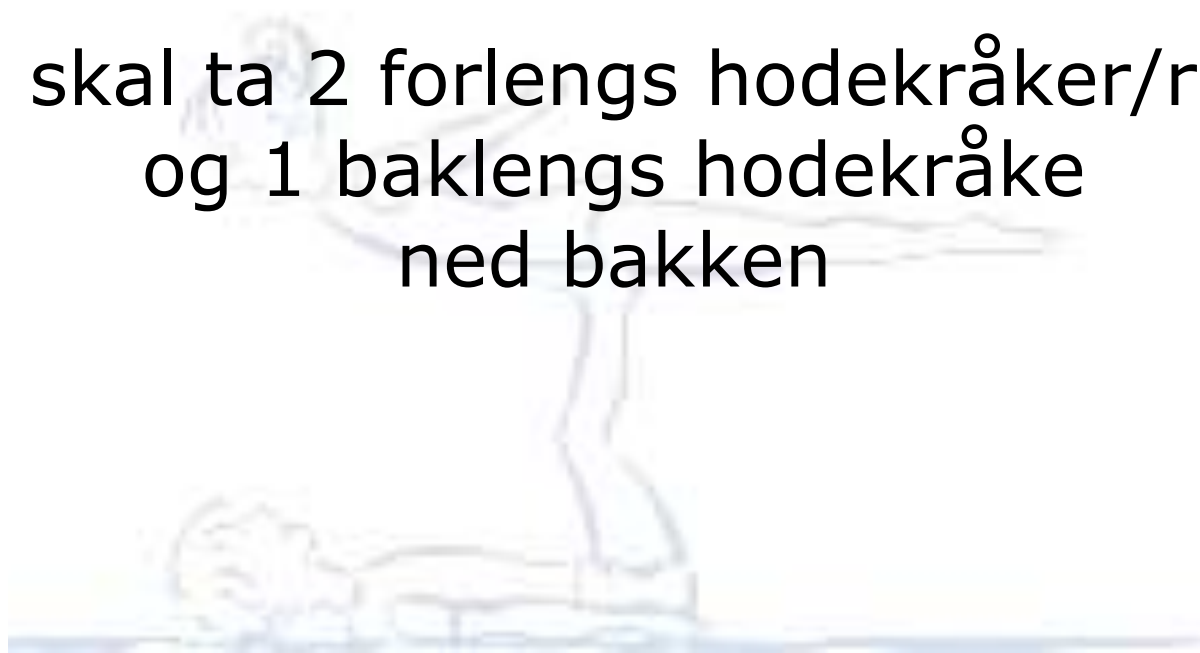


4.



Hent 2 matter og 1 brett. Lag nedoverbakke.

Alle skal ta 2 forlengs hodekråker/ruller
og 1 baklengs hodekråke
ned bakken



4.

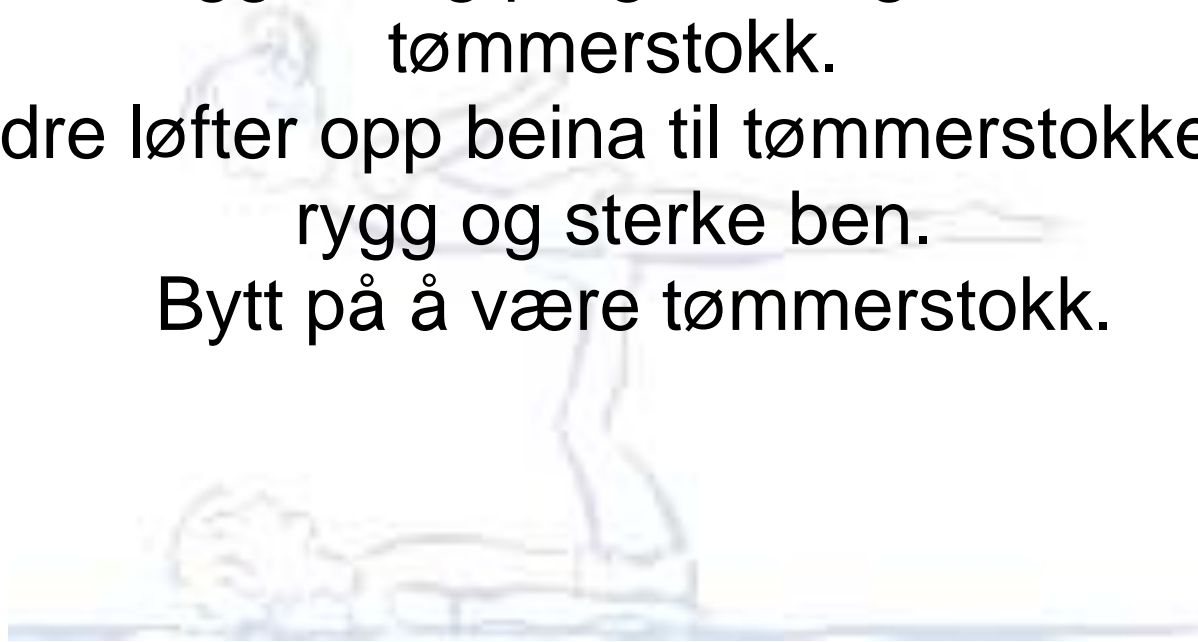


Still dere 2 og 2

Den ene legger seg på gulvet og er stiv som en
tømmerstokk.

Den andre løfter opp beina til tømmerstokken m/rett
rygg og sterke ben.

Bytt på å være tømmerstokk.



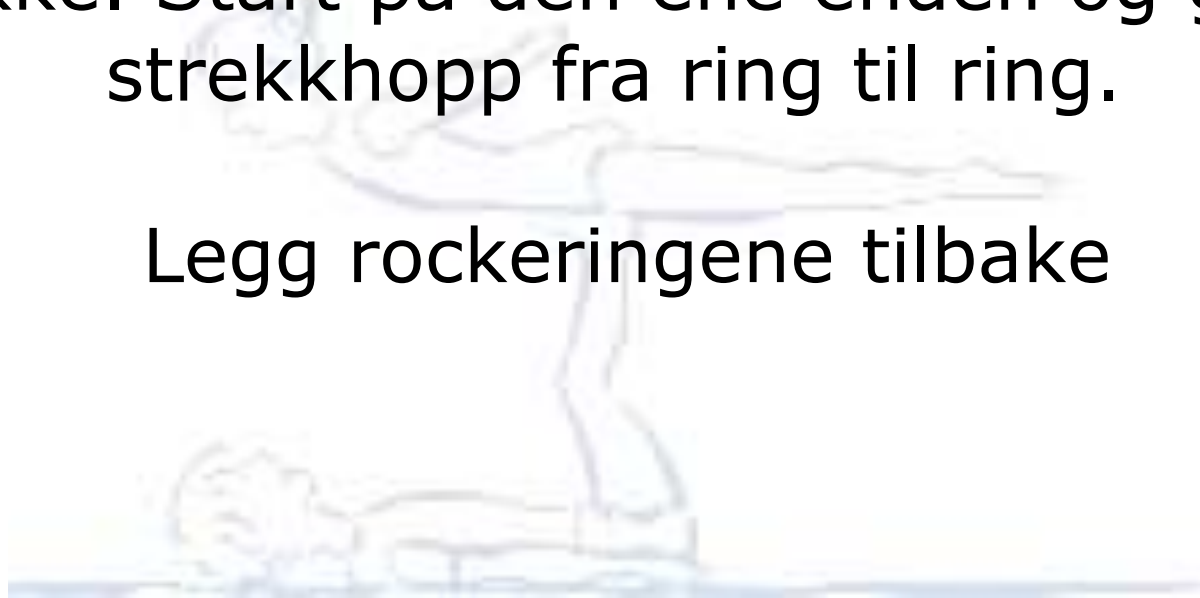
4.



Hent en rockering hver.

Legg rockeringene etter hverandre på en lang rekke. Start på den ene enden og gjør strekkhopp fra ring til ring.

Legg rockeringene tilbake





Stå på en fot med lukkede øyne, tell høyt til 10.



5.



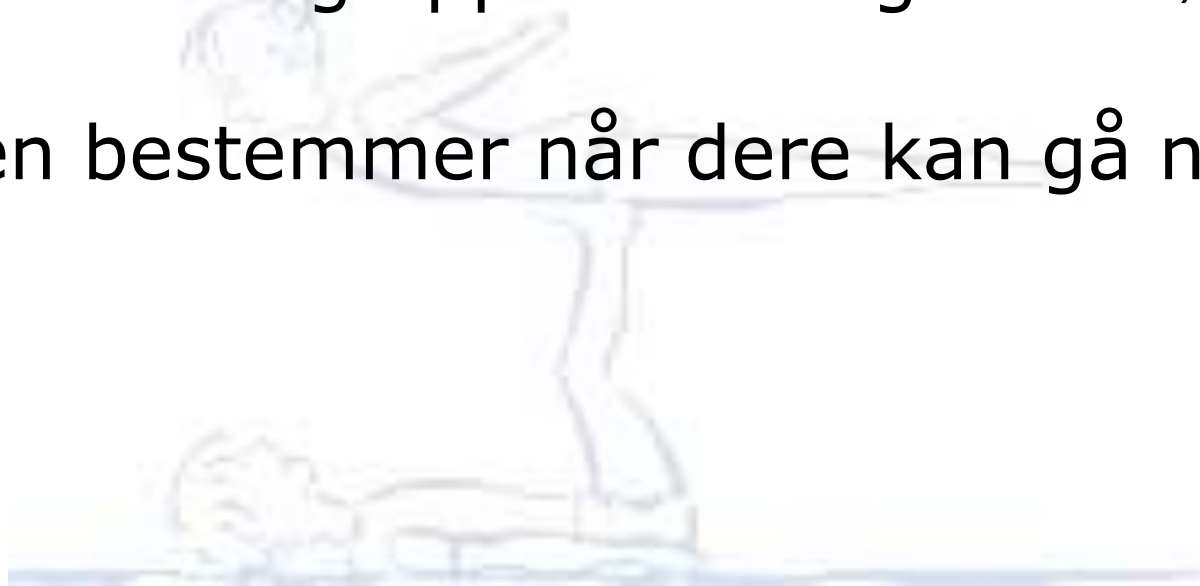
**Idrettens Grunnstige
Oppgaverally**



Hent en kasse.

Alle skal stille seg oppå kassa og telle høyt til 10.

Treneren bestemmer når dere kan gå ned igjen.



5.

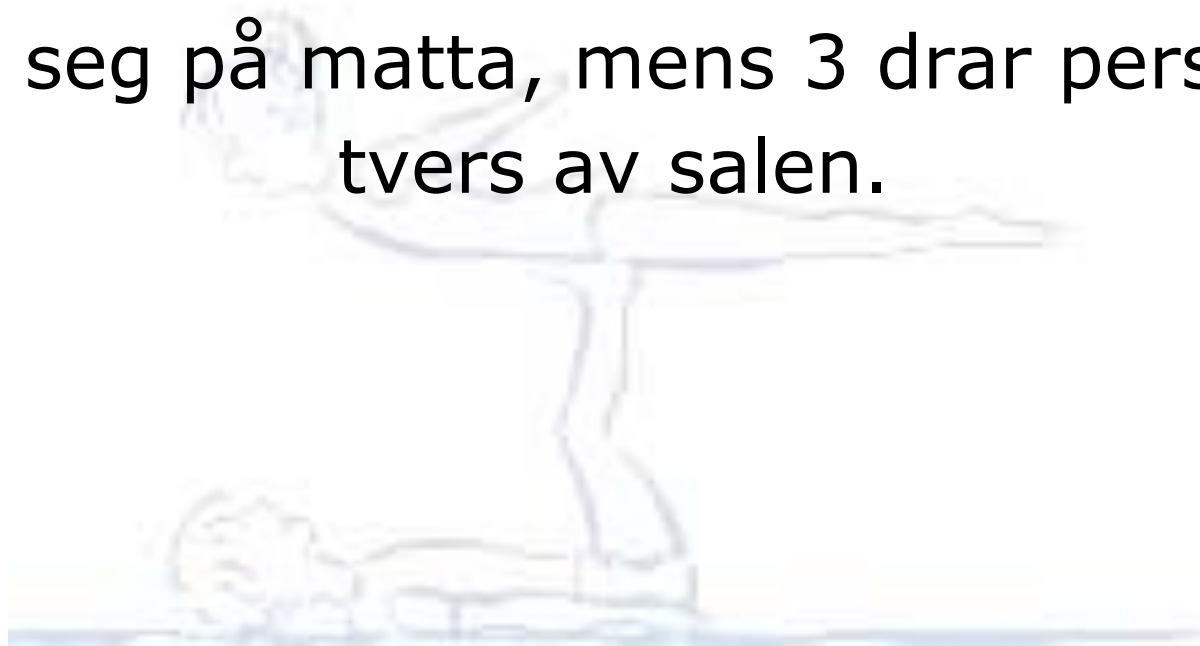


Idrettens Grunnstige Oppgaverally



Finn fram 1 matte.

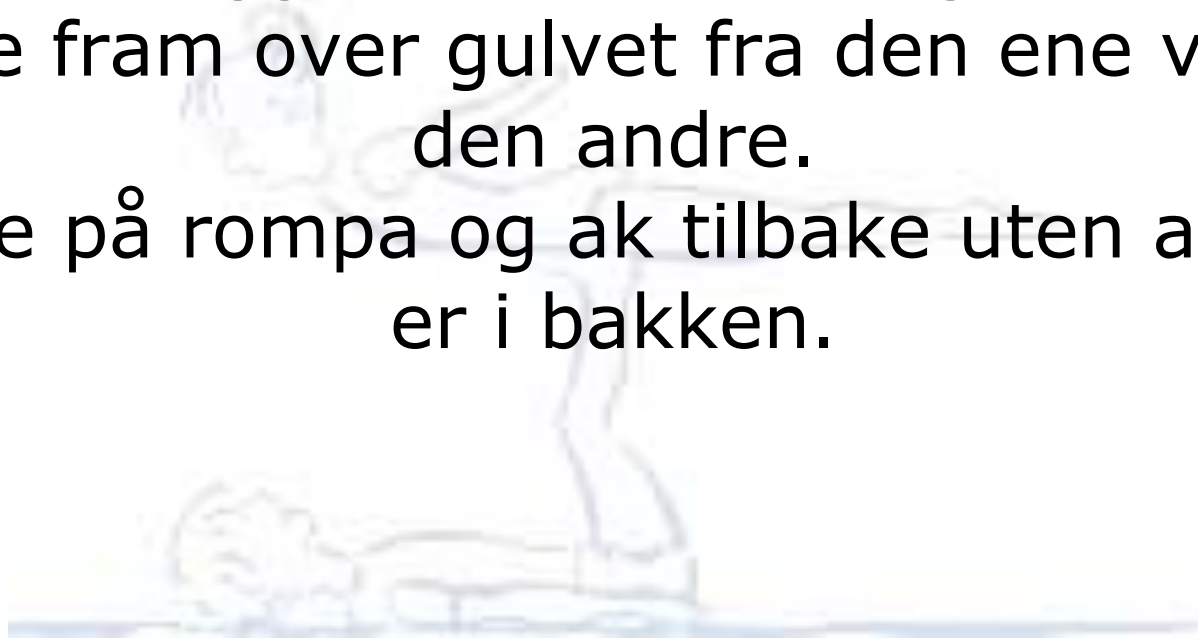
1 setter seg på matta, mens 3 drar personen på tvers av salen.





5.

Legg dere ned på magen.
Dra dere fram over gulvet fra den ene veggen til
den andre.
Sett dere på rompa og ak tilbake uten at armene
er i bakken.



5.



**Idrettens Grunnstige
Oppgaverally**



Still dere på lang rekke med litt avstand mellom dere.

Bakerste mann starter med å hoppe bukk over de andre og stiller seg så først. Deretter følger nest bakerste mann.

Gjør dette til alle har fått hoppet bukk.

5.

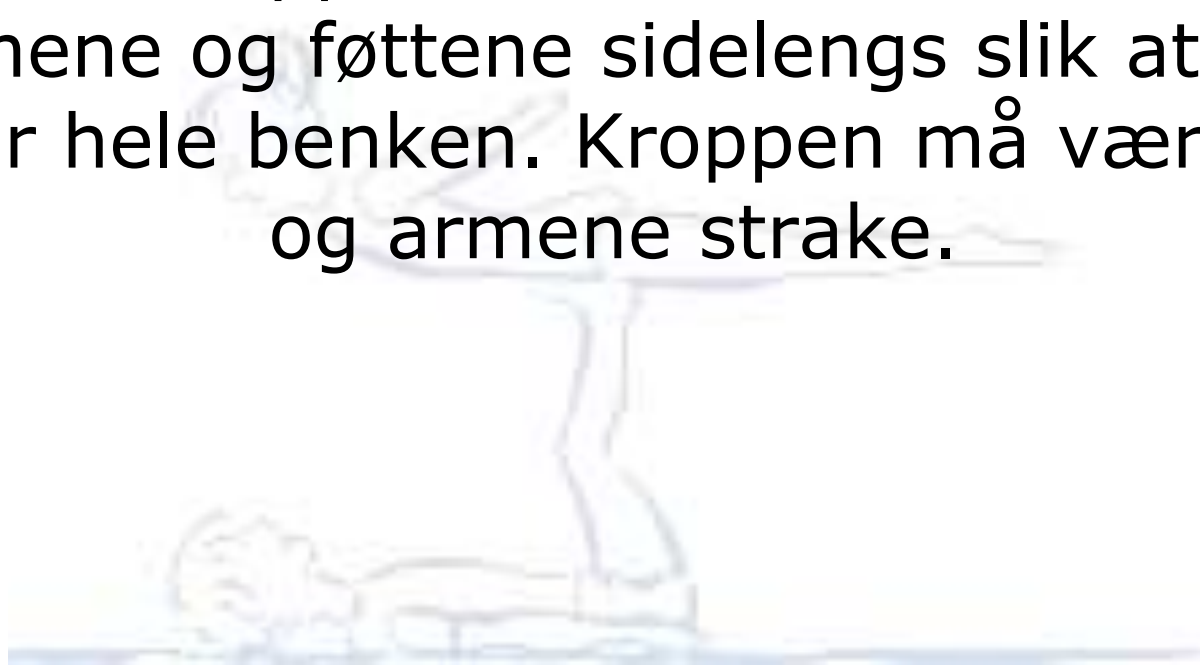


Finn fram en benk.

Sett føttene i benken og armene i gulvet.

Kroppen skal være strak.

Flytt armene og føttene sidelengs slik at dere går bortover hele benken. Kroppen må være fiksert og armene strake.



6.



Idrettens Grunnstige Oppgaverally



Løft opp treneren/læreren og bær han/henne fra den ene veggen til den andre.



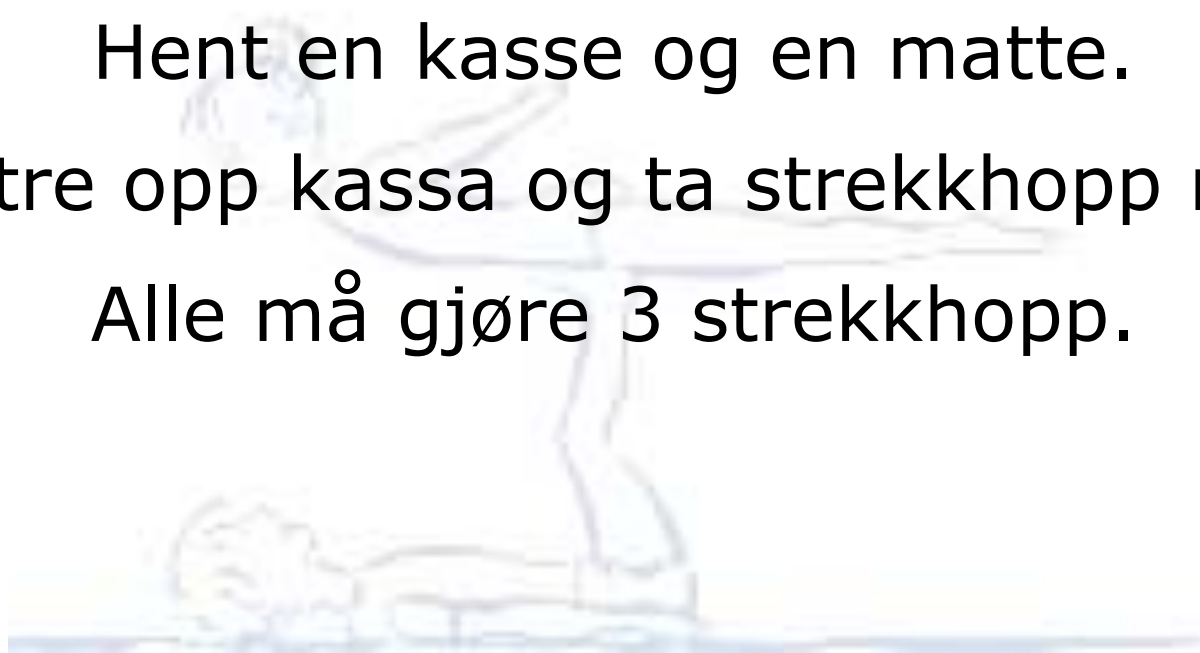


**Idrettens Grunnstige
Oppgaverally**



6.

Hent en kasse og en matte.
Klatre opp kassa og ta strekkhopp ned.
Alle må gjøre 3 strekkhopp.





6.

Still dere opp på rekke bak hverandre.

Hopp 3 ganger, hink 3 ganger og klapp 3 ganger.

Gjør det samme 4 ganger etter hverandre.

Den som står først, bestemmer fart og rytme.





6.

Hent en tjukkase og legg den under ribbeveggen.
Klatre opp ribbeveggen og hopp ned på
tjukkasen.

Legg tjukkasen midt i salen.
Spring rundt tjukkasen 2 ganger.
Legg tjukkasen tilbake.

6.



Tunnelball

Gruppa henter seg en ball.

Still opp på lang rekke bak hverandre, med beina godt fra hverandre. Førstemann triller ballen mellom beina, slik at ballen kommer til den som står bakerst. Alle legger seg ned på magen. Sistemann på rekka løper over laget og stiller seg først. Denne sender så ballen bakover til den som nå står bakerst. Gjenta til alle har stått først.





Syng "hode-skulder-kne og tå" 5 ganger.

Litt fortere for hver gang.

